



Kaatumisten ehkäisy – hoito- ja kuntoutushenkilöstö

MITÄ?

Kaatumiset ovat yleisiä

Kaatumiset ovat iäkkäiden yleisin tapaturma. Ne aiheuttavat vammoja ja kaatumispelkoa. Kaatumiset eivät kuitenkaan kuulu normaaliin ikääntymiseen vaan ovat usein seurausta heikentyneestä terveydestä, ympäristöön liittyvistä tekijöistä tai muista kaatumisen vaaratekijöistä.

MIKSI?

Vaaratekijöihin voidaan vaikuttaa

Iäkkäiden kaatumisia voidaan ehkäistä, kun selvitetään yksilölliset kaatumisen vaaratekijät ja puututaan niihin. Hoito- ja kuntoutustyöntekijöillä on usein paras tieto iäkkään lääkehoidosta ja sen vaikutuksista, päivittäistoimien sujumisesta sekä liikkumiskyvystä. Heillä onkin keskeinen rooli kaatumisvaaran arvioinnissa sekä ehkäisytoimien suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa. Moniammatillisena yhteistyönä toteutettu kaatumisten ehkäisy ei kuormita yhtä ammattiryhmää tai työntekijää liikaa.

MITEN?

Hoito- ja kuntoutushenkilöstön rooli iäkkäiden kaatumisten ehkäisyssä

Kysy säännöllisesti kaatumisista, kaatumispelosta ja liikkumisen varmuudesta.

Kerro keinoista, joilla kaatumisvaaraa voi vähentää. Ohjaa kotona asuva iäkäs tarvittaessa ennaltaehkäisevien palveluiden piiriin.

Kannusta

- omaehtoiseen liikkumiseen
- säännölliseen voima- ja tasapainoharjoitteluun
- omaisia mukaan tukemaan iäkkään liikuntaharjoittelua.

Huolehdi

- että liikkumiskyky on kartoitettu ja liikkuminen on turvallista, apuvälineen kanssa tai ilman.
- kodin turvallisuudesta. Vaaranpaikkojen kartoittamisesta ja sen pohjalta tehtävistä muutoksista hyötyvät etenkin korkeassa kaatumisvaarassa olevat.
- hyvän lääkehoidon ja säännöllisen kokonaislääkityksen arvioinnin toteutumisesta. Kerro lääkärille havaitsemistasi lääkehoidon haitoista.

Seuraa syömistä ja ravitsemustilaa. Kerro iäkkään mieltymyksistä ja mahdollisista vaikeuksista ruuan pureskelussa tai nielemisessä.

Lisäksi huomioi osastolla tai asumispalveluissa, että suurentuneessa kaatumisvaarassa olevat henkilöt:

- sijoitetaan niin, että heitä päästään auttamaan nopeasti, heillä on käytössä hoitajakutsu tai huonekohtainen liikkeellelähdöstä hälyttävä järjestelmä
- ovat päivittäin liikkeellä ja osallistuvat säännöllisesti liikuntaharjoitteluun
- avustetaan riittävän usein vessaan.

Syventävää tietoa

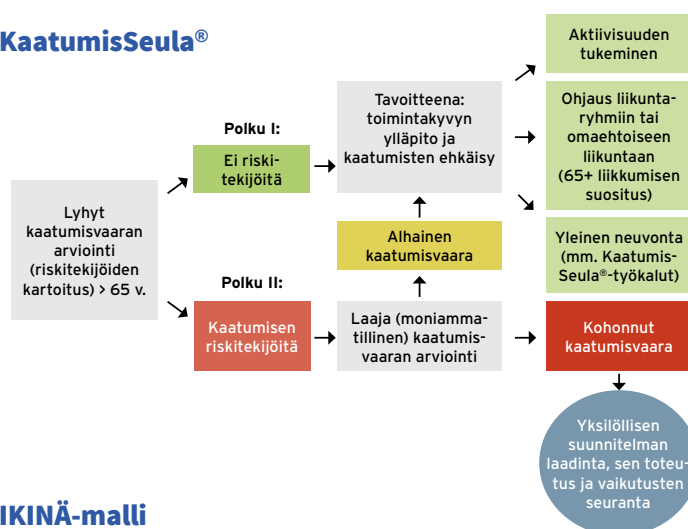
Järjestelmälliset kaatumisen ehkäisyn toimintamallit käyttöön

Hoito- ja kuntoutushenkilöstöön kuuluvan tulee kysyä iäkkäältä ja läheisiltä säännöllisesti onko kaatumisia tapahtunut ja onko iäkkäällä tasapaino- tai liikkumisvaikeuksia. Kaatumisvaaran järjestelmälliseen arviointiin on tarjolla ns. lyhyitä arviointityökaluja. Jos kaatumisvaaraa epäillään suurentuneeksi, tulee iäkkäälle suorittaa laaja, moniammatillinen kaatumisvaaran arviointi yksilöllisten vaaratekijöiden löytämiseksi. Näitä tietoja voi kerätä henkilön aiemmista tiedoista ja hyödyntää erilaisia mittareita (mm. MNA, GDS, MMSE, SPPB). Kokonaisuuden hahmottamiseksi olennaista on koota tieto yhteen. Yhteenvedossa voi hyödyntää esimerkiksi IKINÄ laaja arviointi -lomaketta. Arvioinnin perusteella laaditaan suunnitelma yhdessä iäkkään ja hänen läheistensä kanssa kaatumisten ehkäisemiseksi tehtävistä toiminnoista. Arvioinnin tulos ja suunnitelma on tärkeää kirjata henkilön tietoihin tiedon välittymiseksi. Suunnitelman toteutumista ja vaikutuksia tulee säännöllisesti arvioida ja tarvittaessa päivittää suunnitelmaa.

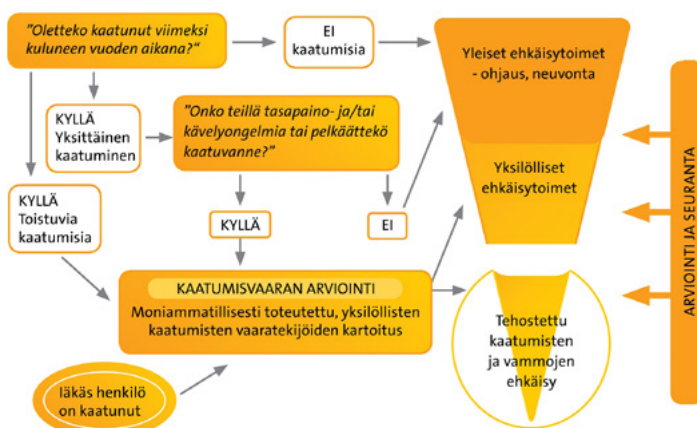


Onko organisaatiossasi käytössä järjestelmällinen kaatumisten ehkäisyn toimintamalli? Toimintamallien tulisi sisältää sekä kaatumisvaaran arviointia että ehkäisytoimenpiteitä. Näitä kahta mallia voidaan käyttää rinnakkain.

KaatumisSeula®



IKINÄ-malli



Lisätietoja

thl.fi/kaatumiset
kaatumisseula.fi

Yhteystiedot

Riitta Koivula

kehittämispäällikkö, THL, riitta.koivula@thl.fi

Saija Karinkanta

erikoistutkija, UKK-instituutti, kaatumisseula@ukkinstituutti.fi

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

thl.fi | @THLorg